

Schlafen Sie gut?

Schlaf und Regeneration haben enorme Auswirkung auf Ihre Lebensqualität.



Schlaf und Erholung bilden die Basis für das, was wir alle erreichen wollen: körperliche und mentale Gesundheit, privaten und beruflichen Erfolg. Professionelles Coaching ist eine gute Möglichkeit, wenn Sie das mächtige Instrument der Regeneration besser für sich nutzen möchten.

Sind Sie zufrieden mit Ihrem Schlaf?

Wachen Sie häufig in den frühen Morgenstunden auf und können dann nicht mehr einschlafen? Müssen Sie nachts mehrmals „raus“? Schlafen Sie 8 Stunden, fühlen sich aber morgens trotzdem nicht erholt? Schlafen Sie nach dem Zubettgehen sofort ein? Vielleicht trifft eines der genannten Beispiele auf Sie zu. Dann haben Sie mit großer Wahrscheinlichkeit ein Schlaf-Defizit. Ja, richtig gelesen, „sofort einschlafen“ ist meist kein gutes Zeichen.

Nehmen Sie sich genug Zeit für Regeneration?

Wenn Sie vergeblich versuchen, Ihr Wunschgewicht zu erreichen, bei sportlichen Zielen nicht weiterkommen, im Alltag oft nicht mehr so konzentriert und stressresistent sind, könnte das an körperlicher oder mentaler Überlastung liegen. Pause ist Training: nur wer sich gut erholt bleibt fit und leistungsfähig.

Guter Schlaf ist unser bester natürlicher Heiler.

Schlafen wir gut, laufen die Regenerationsvorgänge auf Hochtouren. Das Immunsystem wird gestärkt. Muskelwachstum findet nicht während des Trainings statt, sondern im Schlaf. Ebenso unsere mentale Regeneration. Gelerntes wird effizient abgespeichert. Unsere Haut wird wieder „frisch“. Wir verbrennen Körperfett. Oder begünstigen Übergewicht mit schlechtem Schlaf. Und so weiter! Schlafen wir dauerhaft schlecht, werden wir anfälliger für die Leiden, vor denen wir uns am meisten fürchten: Krebs, Herzinfarkt/Gefäßkrankheiten, Depression, Demenz, Adipositas, um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Optimierung von Schlaf und Regeneration mit professionellem Coaching.

Lebens- und Arbeitsgewohnheiten, Ernährung, Training und Bewegung, familiäres und räumliches Umfeld, gesundheitlicher und mentaler Status – all dies hat Einfluss auf guten Schlaf und Regeneration. Atmen Sie richtig? Sollten Sie tagsüber ein Nickerchen halten? Welche Temperatur hat es in Ihrem Schlafräum? Welches Workout sollten Sie zu welcher Zeit ausführen? Wann sinnvolle Pausen einbauen? Welche Lebensmittel halten Sie vom Schlafen ab? Welche Routinen helfen Ihnen nachts schnell wieder einzuschlafen, wie stoppen Sie Ihr Gedankenkarussell? Nur Beispiele. Oft sind es kleine Justierungen, die mühelos angewendet werden können und bereits Erfolge bringen.

Erholung verbessern: sichtbar, spürbar, messbar.

Beim Schlaf- und Regenerationsoaching erfahren Sie alles, was Sie benötigen, um Ihr Erholungspotential für Ihre individuellen Ziele optimal auszuschöpfen. Nach einer ausführlichen Anamnese stehen auf Wunsch Schlafdiagnostik (Polygrafie) zu Hause im gewohnten Umfeld, Herzratenvariabilitätsanalyse (HRV) und RNA-Analyse zur Feststellung Ihres Chronotyps zur Verfügung. Nutzen Sie vorab die Möglichkeit einer kurzen Beratung, unverbindlich und kostenfrei, ob ein Coaching zu Ihrer Anforderung passt. **0176/48390567, hallo@dieschlafpraxis.de**



Bianca Hertlein
Ganzheitlicher Privattrainer
und Coach
Gesundheit, Ernährungsmedizin.
Trainingsimpulse, Schlaf und
Regeneration. Zertifizierter Profi
mit viel Erfahrung und Empathie.
Unterwegs in ganz Bayern mit
Basis in Nürnberg und Rettenberg
im Allgäu. Coaching bei Ihnen vor
Ort oder Online.